



歯みがきで



今回はひまわり・ゆり組に、歯みがきについて保健指導を行いました。

保健室

むしぼのぼいきんやっつけよう!

R8年6月10日 (水)

1 どうして歯をみがくのかな?



むし歯ができるから!



甘い物、食べるとむし歯になるよ!

むし歯のできかた

むし歯をつくるばい菌が、口の中の砂糖を使って歯に穴を開け、むし歯を作るよ!



甘くない食べ物の中にも砂糖が少し入っていたり、砂糖の仲間が入っていたりするから、むし歯ができてしまうこともあるよ。



口の中をきれいにし、むし歯ができないようにするために歯をみがくんだね!



2 正しい歯のみがき方を知ろう!



力が強すぎると毛先が広がって、汚れがとれにくいよ!



まえぼのうらがわ

つまさきやかかとで

みがこう!

下の前歯の裏側は、**かかと**でみがくといいいよ!



ティッシュがやぶれないくらいのちからでみがこう!

毛先を歯の面にぴったりあてよう!

毛先を歯の溝にあてる感じだよ!



ほのぞとがわ



ほのうちがわ



ほとはぐきのあいだ



おくぼのかみあわせ

歯ぶらしは細かく動かして、1本1本でいねいにみがいてね!

歯ぶらしを斜めにして、歯と歯ぐきの間に毛先をあてる感じだよ!

3 正しい歯のみがき方をやってみよう!



歯の模型と歯ぶらしを使ってやってみたよ!



ティッシュが破れないくらいの力で、やさしくみがこうね!



ティッシュ

